Men kèk konsèy jeneral pou kenbe sante fwa ou:

1- Manje yon rejim ekilibre: Yon rejim an sante, ekilibre esansyèl pou sante fwa. Legim, fwi, grenn antye, pwoteyin mèg, ak grès ki an sante bay eleman nitritif ki nesesè pou ògàn sa a fonksyone byen. Legim vèt fèy, tankou epina ak chou frize, yo patikilyèman benefisye gras a kontni antioksidan yo.

Evite manje ki gen anpil sik, grès satire ak sèl, paske yo ka twò chaje fwa a. Olye de sa, patisipe pou manje fre, natirèl. Modération enpòtan tou, paske twòp manje ka lakòz akimilasyon grès nan fwa a, ki mennen ale nan maladi fwa gra ki pa alkòl.

2- Idrate: Dlo esansyèl pou kenbe bon jan balans likid nan kò a epi fasilite eliminasyon dechè ak toksin nan fwa a. Bwè ase dlo ede anpeche twòp konsantrasyon nan sibstans danjere nan fwa a. Kantite dlo ki nesesè yo ka varye de moun an moun, men objektif jeneral la se bwè omwen 8 vè dlo pa jou. Si w aktif oswa w ap viv nan yon klima cho, ou ka bezwen plis.

3- Evite twòp alkòl: Konsomasyon twòp alkòl se youn nan kòz prensipal maladi fwa. Lè fwa a metabolize alkòl, li ka domaje pa pwodwi yo toksik nan pwosesis la. Pou kenbe sante fwa, limite konsomasyon alkòl ou an akò ak rekòmandasyon sante piblik, ki varye selon peyi a.

4- Limite itilizasyon medikaman: Medikaman, sitou lè yo pran an plis oswa si yo pa apwopriye, ka mete presyon sou fwa a. Toujou konsilte yon

pwofesyonèl swen sante anvan ou pran nenpòt medikaman, ki gen ladan medikaman san preskripsyon. Evite oto-medikaman epi swiv dòz rekòmande.

5- Egzèsis: Egzèsis regilye ka ede kenbe yon pwa ki an sante, ki enpòtan pou sante fwa. Aktivite fizik ankouraje sikilasyon san epi li ka ede fwa a elimine toksin yo pi efikas. Eseye fè omwen 150 minit fè egzèsis modere pa semèn, tankou mache, naje oswa monte bisiklèt.

6- Evite toksin nan anviwònman an: Redwi ekspoze ou a pwodui chimik toksik lè w itilize pwodui netwayaj natirèl, evite fimen, epi limite kontak ou ak pwodui chimik ki kapab danjere, tankou pestisid. Konsidere sèvi ak pwodui òganik ak lave fwi ak legim ou byen pou minimize ekspoze a rezidi pestisid.

6- Al gade nan yon pwofesyonèl swen sante: Si ou gen sentòm tankou fatig ki pèsistan, jòn po a oswa je, doulè nan vant, oswa si ou gen enkyetid sou fwa ou, chèche swen medikal imedyatman. Tès medikal yo ka bezwen

pou evalye sante fwa ou, epi tretman bonè ka enpòtan anpil pou evite konplikasyon grav.

8- Evite grès satire ak grès transfòme: Grès satire ak trans, yo jwenn prensipalman nan manje fri, manje ki tou prepare, ak pwodwi ki sot nan boulanje yo, ka kontribye nan akimilasyon grès nan fwa a, ki ka mennen nan maladi fwa gra ki pa gen alkòl (gras ki pa gen alkòl. maladi fwa). Olye de sa, konsome pito bon grès, tankou sa yo jwenn nan zaboka, nwa ak pwason lwil.

9- Kenbe yon pwa ki an sante: Depase gwosè nòmal, espesyalman obezite, se yon gwo faktè risk pou maladi fwa. Manje yon rejim ekilibre ak fè egzèsis regilyèman ka ede w kenbe yon pwa ki an sante epi redwi risk pou yo devlope maladi fwa gra ki pa gen alkòl.

10- Jere estrès: Estrès kwonik ka gen yon enpak negatif sou sante fwa. Pratike teknik jesyon estrès, tankou meditasyon, yoga, oswa respire pwofon, pou ede kenbe balans emosyonèl.

11- Evite oto-medikaman: Evite pran medikaman san preskripsyon twòp oswa pou peryòd pwolonje san konsilte yon pwofesyonèl swen sante. Gen kèk medikaman ki ka fè mal nan fwa a si yo pran yon fason ki pa apwopriye.

An rezime, pi bon fason pou pran swen fwa ou se adopte yon vi ki an sante, kenbe yon pwa ki an sante, diminye ekspoze a sibstans danjere, epi konsilte yon pwofesyonèl swen sante si ou gen enkyetid. Fwa a se yon ògàn esansyèl, epi lè w pran mezi pou pwoteje li, ou ede kenbe sante ou an jeneral.

Préparer par : Clifford Cedieu Phone: (+509) 4188-7286